

OPTIMISMO

¿SABÍAS QUE...?

El optimismo es la tendencia a esperar que el futuro depare resultados favorables y puede definirse como una **característica disposicional** de personalidad que media entre los conocimientos externos y la interpretación personal de los mismos. El optimismo es el valor que nos ayuda a enfrentar las dificultades con buen ánimo y perseverancia, descubriendo lo positivo que tienen las personas y las circunstancias, confiando en nuestras **capacidades** junto con la ayuda que podemos recibir¹.

Según Seligman, la misión de la **Psicología Positiva** no es decirle que debe ser optimista, o espiritual, o amable, o estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, ser optimista reduce la depresión, mejora la salud física, propicia los logros, a cambio, quizá, de un menor realismo). Lo que cada uno haga con esa información **depende de sus propios valores y objetivos**. En general, parece que las personas más optimistas tienden a tener **mejor humor**, a ser **más perseverantes y exitosos** e, incluso, a tener **mejor estado de salud física**².

Para obtener auténtica felicidad es necesario emplear las **fortalezas personales** a diario en los principales ámbitos. La **vida significativa** añade otro componente: utilizarlas para fomentar el desarrollo del conocimiento, el poder o la bondad.



OBJETIVOS

- Desarrollar vivencias significativas que puedan cambiar algunas perspectivas en la vida de las personas.
- Potenciar la confianza en nuestras fortalezas, guiados por las emociones y la información que nos brindan
- Desterrar creencias y mitos que nos impiden pasar a la acción para disfrutar de placeres y gratificaciones
- Afianzar la voluntad para conseguir superar desafíos y obtener gratificaciones
- Utilizar herramientas como el humor, para sobrellevar imprevistos y mejorar el clima



BENEFICIOS

- Ayuda a relativizar las dificultades y a crear nuevas alternativas para mejorar
- Mejora la autoestima y la confianza, además de las relaciones interpersonales
- Concede importancia a las fortalezas personales para conseguir gratificaciones
- Potencia el sentido del humor y su práctica en distintos ambientes
- Desarrolla la satisfacción con el pasado, felicidad en el presente y satisfacción sobre el futuro



CONTENIDOS

- Creencias y mitos que nos impiden disfrutar el presente. Cómo ser más positivos.
- La emoción: una guía interna para detectar valores, fortalezas, placeres y gratificaciones.
- Diferencias entre sobrevivir, vivir y disfrutar de la vida. Aprender a "fluir" (flow)
- Actitudes: reactiva y proactiva. El vaso "medio lleno". Técnicas de P.N.L. (Programación Neurolingüística)
- Los obstáculos como oportunidades para mejorar la voluntad y potenciar capacidades.
- El humor como bálsamo reconfortante para aliviar situaciones de estrés y mejorar las relaciones.

DURACIÓN

16 horas presenciales



METODOLOGÍA

Realmente **vivencial** al facilitar situaciones de aprendizaje y desarrollo desde la propia experiencia, apoyando con explicaciones teóricas y una práctica constante de los contenidos y herramientas propuestas. Esta fórmula garantiza un aprendizaje significativo que en grupo resulta muy gratificante y enriquecedor.



CONTACTA CON NOSOTROS:

Pza de los Mostenses, 13 4ª Planta
Oficina 42. 28015 MADRID
Tfno y Fax: **91 559 12 90**
www.n-accion.es

¹ <http://www.psicologia-positiva.com/optimismo.html>

² Seligman, Martin E.P. (2003): "La auténtica felicidad" Ediciones B. Págs: 178 y 343